

ВОЛЕЙБОЛ

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.



Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 18 от 01 сентября 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

срок реализации 8 лет

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
старший тренер отделения «Волейбол»:
И.Х. Шарафундинов

Самара, 2017 г.

ВОЛЕЙБОЛ

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 01 сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

срок реализации 8 лет

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
старший тренер отделения «Волейбол»:
И.Х. Шарафундинов

Самара, 2017 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план общеразвивающей программы «Волейбол»	5
2.1	Структура годового цикла общеразвивающей подготовки по волейболу	5
2.2	Режимы учебно – тренировочной работы с занимающимися в СОГ	6
2.3	Продолжительность и объем реализации общеразвивающей программы «Волейбол» для занимающихся в СОГ	7
3	Содержание общеразвивающей программы «Волейбол»	7
3.1	Теоретический блок общеразвивающей программы «Волейбол»	8
3.2	Практический блок общеразвивающей программы «Волейбол»	8
4	Методическая часть общеразвивающей программы «Волейбол»	29
5	Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала	33
6	Список литературы	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по волейболу (далее программа) – спортивно – оздоровительная.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Цели программы:

- на основе обучения физическим упражнениям сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.
- отбор наиболее перспективных воспитанников с целью дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Задачи обучения:

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим действиям в волейболе
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения технических приемов в волейболе, тактике ведения соревновательной игры.
- Обучение основам судейства в волейболе.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по волейболу различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 9 до 17 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 8 лет обучения. Первый этап обучения (СОГ №1, №2) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа второго и третьего этапов обучения (СОГ №3, 4 и СОГ №5) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» составляет 46/52 недели на базе МБОУ ДОД ДЮСШ № 18, а также на базе ДОУ

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
СОГ (9 - 12 лет)	весь период	15	25	6
СОГ (13 - 18 лет)	весь период	15	25	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой
3. Учет личностных достижений обучающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

2.1 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей общеразвивающую подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 /52 недели.

Основными формами осуществления общеразвивающей подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ№ 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся.

На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материала (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера)

2.2 РЕЖИМЫ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ (СОГ)

группа	Возраст для зачисления	Минимальное кол-во уч-ся в группе	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Требования к подготовленности занимающихся на конец года
СОГ – 1	9 - 10	15	6	46	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности освоение технических требований в волейболе
СОГ - 2	11 - 12	15	6	46	
СОГ – 3	13 - 14	15	6	52	
СОГ – 4	15 - 16	15	6	52	
СОГ – 5	17 - 18	15	6	52	

2.3 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Содержание занятий	Объем тренировочной нагрузки				
	Периоды тренировки				
	<i>СОГ -1</i> <i>9 – 10 лет</i>	<i>СОГ – 2</i> <i>11 - 12 лет</i>	<i>СОГ – 3</i> <i>13 – 14 лет</i>	<i>СОГ – 4</i> <i>15 - 16 лет</i>	<i>СОГ – 5</i> <i>17 лет</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК	18	16	16	14	14
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК	258	296	296	298	298
ОФП	97	107	87	85	80
СФП	-	-	30	40	45
Технико – тактическая подготовка	92	103	108	113	116
Игровая деятельность	36	30	10	-	-
Учебная игра	-	12	14	16	18
Волевая подготовка	-	-	6	8	8
Морально – нравственная подготовка	-	-	10	10	10
Физкультурно – оздоровительные технологии	27	27	14	10	5
Основы судейства		7	7	6	6
Сдача зачетный требований, соревновательная деятельность, открытые уроки	6	10	10	10	10
Медицинское обследование (кол.р./год)	2	2	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ	276	312	312	312	312

Отличительной особенностью СОГ первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в спортивно – оздоровительные группы 1 этапа входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, рекомендуется широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных

видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Работа со спортивно – оздоровительными группами второго этапа обучения является следующей ступенью в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подач

Как видно из годового плана-графика, с началом занятий учащихся на 2 ступени подготовки, наступает изменение объема времени на разные виды подготовки. На фоне снижения объема времени на общую физическую подготовку наблюдается увеличение работы по специальной физической подготовке (что вполне логично, и соответствует концепции подготовки волейболистов). Также увеличивается время, отведенное на тактическую и техническую подготовку юных спортсменов.

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Теоретические знания позволяют юным волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в волейболе);
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

3.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей и специальной физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с

обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки.; на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многочисленные броски набивного мяча (1- 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет-прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево,

одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед - вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через 3 сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и

прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6- 3- 4,6- 3- 2, 5-3- 4,1- 3- 2; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6- 9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из- за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4 - 6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Игровая деятельность

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния

спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Прыгучесть

«Удочка». Для игры требуется веревка длиной 2—3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Чехарда». Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий играющий, стоящий сзади, и т. д.

«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один в другом. Внутренний круг — «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают на обеих ногах то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга, «зайцы» не могут выпрыгивать и за пределы круга. Когда будет поймано 2—3 «зайца», выбирают нового «сторожа».

«Прыжки по кочкам*». На земле чертят 10—12 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60—70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».

«Гонка паровозов». Все играющие делятся на две или более команды с равным числом участников? Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу тренера команды передвигаются подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при том условии, чтобы все игроки прыгали, а не бежали.

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2,5—3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Эстафета с прыжками». Игроки выстраиваются внесколько колонн с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии. По сигналу тренера номер первый

каждой колонны выполняет прыжок в длину с места и отмечает на земле место приземления пяток. Следующий игрок становится на черту приземления первого игрока, касаясь ее носками, и также прыгает, за ним третий и т.д. Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют большее расстояние.

«Прыжки через препятствия». Между лицевыми линиями волейбольной площадки устанавливаются 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии занимающиеся по сигналу начинают прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

«Волки и зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3—4 м, размещаются 8—10 занимающихся («зайцы»). За скамейками по двое занимающихся («волки»). По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке (рис. 84). Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Быстрота реакции

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое по назначению тренера становится один из играющих — «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу тренера «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» все мгновенно замирают в той позе, в которой оказались к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» «совушка» улетает в свое гнездо, а игроки возобновляют передвижения по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

«Море волнуется». Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

«Слушай сигнал!» Занимающиеся идут в колонне по одному. Тренер внезапно подает сигнал (хлопок в ладоши или свисток), по которому играющие должны моментально остановиться. Если тренер дал два сигнала, то играющие продолжают идти вперед, если три раза, — игроки бегут в колонне по одному и т. д. Тот, кто ошибается, подстраивается в конец колонны.

«Третий лишний». Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался «лишним», то есть игрока, стоящего позади

данной пары,— третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой — иначе он будет запянан и становится водящим. Бегать через круг не разрешается.

«Группа, смирно!» Играющие выстраиваются в шеренгу. Тренер быстро подает одну команду за другой, произнося их то с добавлением слова «группа», то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

«Выбей мяч!». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводится линия. Игроки первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч команде засчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Вызов». На боковых линиях волейбольной площадки выстраиваются две команды с равным числом участников. Игроки первой команды выходят к противоположной линии, на которой стоят игроки второй команды, вытянув вперед руки ладонями вверх. Игроки первой команды трижды дотрагиваются до ладоней партнеров и после этого убегают за свою линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой быстрее реагировали на третье касание и успели засалить большее количество соперников.

Быстрота

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим по кругу один напротив другого, дают по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим игрокам, чтобы перегнать один другого.

«Мяч среднему». Играющие образуют три-четыре круга. В середине каждого круга стоит водящий; он бросает мяч своим игрокам поочередно. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Круг, допустивший меньшее количество падений мяча на землю, выигрывает.

«Обгони мяч». Занимающиеся стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Соседний с водящим игрок получает волейбольный мяч, и дальше игроки передают его по кругу (влево и вправо). Когда мяч пройдет 6—8 человек, передача приостанавливается и игроки говорят: «Раз, два, три — беги!» Водящий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а игроки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опередив передачу мяча.

«Мельница». У каждого занимающегося скакалка. По сигналу они стремятся как можно чаще выполнить прыжки со скакалкой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут сами занимающиеся.

«Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагаются на расстоянии 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набивному мячу. По сигналу занимающиеся перекатывают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, которая чаще толкала мяч.

«Передал — садись!» Занимающиеся выстраиваются в колонны по одному с равным количеством играющих. Водящие с мячом — в 4 м от колонны. По сигналу водящие бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а

затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и т. д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» — на любом конце площадки. Вдоль площадки, посередине, проводит* ся черта — путь «бегунов». По сигналу тренера один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий и т. д. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч с четырех сторон». Чертится квадрат со сторонами 6—10 м. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2—3 м (рис. 85). Игроки образуют четыре команды. По одному игроку из каждой команды с мячом в руке стоит в круге против шеренги своих игроков. По сигналу тренера они бросают мяч игрокам своей команды, получив его обратно, направляют следующему и т. д. Последний, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные игроки продвигаются на одно место влево и так до тех пор, пока первый стоящий в круге снова не окажется в нем. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центре палку, придерживая ее рукой (рис. 86). Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местом с водящим.

Скорость

«Кто первый?» Две команды выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией или определенной отметкой. По звуковому или зрительному сигналу первые игроки команд бегут до противоположной лицевой линии (или стены) и обратно. Прибежав, ударяют по ладони следующего (или передают какой-либо предмет), тот бежит также и т. д. Команда, раньше закончившая бег, получает одно очко. Игра проводится несколько раз. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.

«Воробьи и вороны». Две команды, которые условно называются «Воробьи» и «Вороны», становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Тренер стоит сбоку от них и называет. «Во-ро-бьи!» или «Во-ро-ны!» — долго протягивая слог «ро» и быстро произнося последний слог. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды — ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру. После каждого раза подсчитывают число пойманных игроков. Победителем считается команда, поймавшая больше игроков.

«Пустое место». Игроки образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь «пянтает» и продолжает бежать в ту же сторону, а «запятнанный» игрок бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается обежать круг и стать на освободившееся место. Неудавшийся занять место становится водящим, и игра продолжается в том же порядке. При встрече водящий обязан «запятнанному» уступить дорогу, отходя на шаг в сторону от круга.

«Вызов номеров». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и встают в затылок друг другу. Расстояние между командами не менее 2 м. Тренер называет какой-либо номер. Услышав свой номер, оба игрока обеих команд выбегают из колонн, бегут до заранее определенного места, возвращаются назад, обежав свои колонны снаружи. Кто скорее возвратится на свое место, тот приносит своей команде очко. Тренер вызывает все номера команд в любом порядке.

«Салки». Занимающиеся разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого коснется водящий, меняется с ним ролью.

«Эстафеты с бегом».

1. Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т. д. Команда, раньше закончившая задание, становится победителем.
2. Можно это же задание выполнять из положения сидя, лежа на спине, на груди на полу.
3. Ту же эстафету проводят, прыгая сначала на правой ноге до середины площадки, затем до конца — на левой ноге и возвращаясь — обычным бегом.
4. Прыгать сначала на правой ноге до конца площадки, затем на левой, возвращаться обратно. Передвигаться сначала прыжками правым боком вперед, возвращаясь левым боком вперед.
5. Обычный бег, возвращаться спиной вперед.
6. Можно положить два, три мяча.
7. Мяч катить по полу, ударяя руками.

«Кто сильнее и быстрее?» У боковых линий чертят круги диаметром 3 м. Игроки двух команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Тренер вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги и по сигналу тренера, как можно сильнее, ударяют мячом об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии (боковая линия разделена на отрезки по 0,5 м). Сколько успеет пробежать отрезков игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков. Побеждает команда, набравшая больше очков (рис. 87).

Сила

«Тяги в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию тренера они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу тренера останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Переноска раненых». Занимающиеся разделены на две команды. В каждой треть игроков — «раненых». Команда переносит своих «раненых» в указанное тренером место. Выигрывает команда, быстрее перенесшая всех своих «раненых». За это она получает очки по числу «раненых», которых еще не успела перенести другая команда. За каждого

«раненого», которого несли с нарушением установленных тренером правил, вычитывается по одному очку.

«Кто дальше?» Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу — они толкают их, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Борьба в кругу». Занимающиеся делятся на две команды и становятся в произвольном порядке в большой круг, начерченный на полу. Игроки одной команды надевают повязки на головы. По сигналу начинается борьба между командами: играющие, сцепив руки за спиной, стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Не разрешается толкать в спину; можно нападать вдвоем и втроем на одного, увертываться, отбегать в сторону, не переступая границ круга. Игра ведется на время (2—3 мин.). Побеждает команда, большее число игроков которой осталось в кругу.

«Бой всадников». В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня». «Кони» участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. После этого игроки меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.

Ловкость

«Переправа через ручей». Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается ручей, через который (в зависимости от количества команд) переброшены переправы (гимнастические скамейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по переправе через ручей. Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой преодолела ручей с наименьшим количеством штрафных очков. Сходить с переправы и разрывать руки не разрешается.

«Белые медведи». Чертится круг, изображающий небольшую льдину, на нее становятся два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу тренера «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями» и идут на охоту. Следующая пойманная пара играет роль «медведей» и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены.

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячами заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

«Альпинисты». Командам дается задание покорить «вершину» — дойти до установленного места, не наступая на пол, например пройти по гимнастической скамейке (бревну), по канату влезть до конца, спуститься на скамейку, прыгнуть на тумбу, с нее — на другую, третью и после этого спрыгнуть на землю. За каждое нарушение (наступление на пол) команда штрафуетя очком. Побеждает команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний — «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу тренера «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», «пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то тренер назначает нового «волка», и игра продолжается.

«Охотники и утки». Играющие разбиваются на две команды. Одна команда — «утки» — находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая — «охотники» — становится снаружи круга. По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.

«Борьба за мяч». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей. По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами — перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

«Лабиринт». Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бежит по коридорам, образованным шеренгами. Во время игры тренер подает команды то «направо», то «налево», а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты прыжком то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, образуя таким образом новые коридоры и усложняя задачу бегающим игрокам. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.

ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

Передача мяча

«Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая

передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

«Передал — выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча .

«Мяч партнеру». 6—8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.

«Передачи в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Спираль». Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

«Гонка мячей». Играющие становятся в круг на расстоянии двух-трех шагов один от другого, рассчитываются на «первый-второй». Все первые номера — одна команда, вторые — другая. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по волейбольному мячу. По сигналу каждая команда начинает передавать мяч своим игрокам по порядку. Мячи идут в противоположные стороны. Выигрывает команда, которая дальше передала мяч. Передавать мяч через круг не разрешается.

«Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники, в свою очередь, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3 сек. не разрешается). Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Выигрывает тот, у кого было меньше всех потерь мяча .

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков

располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу первый игрок колонны ударяет волейбольным мячом об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

«Сумей передать и подать». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стенки — в 8 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только первый игрок из колонны закончил подавать, немедленно начинает "передачу в стенку" второй игрок и т. д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи. За правильно выполненную передачу игроку начисляется очко, за подачу — 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает тренер. Побеждает команда, набравшая больше очков. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается,

Прием подачи

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях один против другого. По команде тренера игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих соперников, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?» Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5,6 и 1. Каждый из них принимает по 10 сильных (или нацеленных) подач. За прием мяча начисляют очки: 2 — ошибка при приеме; 3 — прием без технической ошибки; 4 — прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 — дана хорошая передача сразу на удар. После 10 подач игроки меняются зонами. В конце объявляется победитель, набравший наибольшую сумму очков.

Нападение

«Перестрелка». Играют две команды. Располагаются они на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждого по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих — попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч коснулся игрока с лета, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника. Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания

игры окажется больше игроков соперника.

«Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местом с водящим.

«Кто точнее?» Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 — по одному игроку мячами. По два игрока от каждой команды располагаются за лицевыми линиями своей площадки. Игра длится 8 мин.. Игрок зоны 3 бросает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2—3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игрок, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец колонны. Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки

«Огонь по крепости». Две команды по 6—8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Удары с прицелом». Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки Побеждает команда, набравшая больше очков за 10 мин. При нападении из зоны 2 цифры в квадратах меняют. Меняют также цифры по усмотрению тренера при нападении из зоны 3. Если игру проводят с новичками, то игрока, выполняющего передачу для нападающего удара, постоянно меняют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится 10 мин. 5 минут нападает одна команда, затем команды меняются ролями.

Блокирование

«Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество «блоков».

«Не пропусти мяч». Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою

сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчитывают.

«Кто быстрее и лучше». Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зоне 2, после чего игрок следует в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание .

«Соперники». Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч,

Защита

«Оборона крепости». Играющие становятся по кругу. В центре стоит «крепость» (треножник из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой). Внутри круга находится защитник «крепости». Стоящие по кругу бросают волейбольный мяч руками. Игрок, защищающий ее, должен отбить мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Игрок, сбивший «крепость», становится ее защитником.

«Защитники». Вдоль боковой линии чертят круги диаметром 2 м. Занимающиеся соревнуются в парах. Один игрок располагается в кругу и играет в защите, другой с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть в круг соперника. Мяч разрешается отбивать только руками. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитником. Если мяч попал в круг, то защитник получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Защити свою зону!» Игра проводится между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3, перебивая мяч передачей. Можно применять и обманные удары. Игра длится 10 мин., затем команды меняются ролями. Задача защитников — не дать мячу упасть в своей зоне. Разрешается отбивать мячи различными способами. После двух минут игры защитники меняются зонами. При попадании мяча в одну из зон команде защитников за считывается штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков .

«Прими и передай». Играют две команды. Одна поочередно нападает из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3, а шесть игроков другой команды, расположившись в зонах, играют в защите. Игра длится 10 мин., затем команды меняются ролями. После 2 мин. игры защитники меняются зонами. Если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке, то обороняющаяся команда получает 3 очка. Если мяч принят, но не доведен до сетки — 2 очка. Если защитник не сыграл в защите, но попытался принять мяч и коснулся его — 1 очко. Разрешается выполнять и обманные удары. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Учебная игра

Учебные игры. Игры по правилам мини- волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Волевая подготовка

Волево воспитание направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно – оздоровительных занятий и других форм учебно – тренировочной работы должно происходить осознание:

- Долга перед коллективом
- Благодарности тренеру
- Самоутверждение среди товарищей
- Ответственность перед государством

В воспитании коллективизма у занимающихся необходимо формировать ценностные ориентации:

- Воспитание целей спортивного коллектива как собственных
- Непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации
- Учитывание общественно полезной основы сплоченности спортивного коллектива

Морально – нравственная подготовка

Главной задачей в занятиях с юными волейболистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в морально - нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика морально – нравственной подготовки в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Во время учебно – тренировочного процесса тренер должен воспитывать у детей патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.
-

Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурно - оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Применение данных технологий в занятиях, повышает физическую подготовленность занимающихся. Физкультурно – оздоровительные технологии включают в себя средства профилактики и коррекции отклонений в здоровье (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Для достижения эффективности применения физкультурно – оздоровительных технологий важно соблюдать требования к организации занятий.

Основы судейства

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по волейболу.

Учащиеся должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря;

СОГ (до 12 лет) основу составляют следующие вопросы:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

СОГ (13 - 14 лет) изучается более широкий круг вопросов:

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

СОГ (15 – 18 лет) планируются следующие вопросы:

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей: первого, второго судей и ведение технического отчета.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Для того чтобы были созданы наиболее благоприятные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующее.

Общее ознакомление с игровым приемом — здесь предусматривается создание у занимающихся представления об изучаемом техническом приеме (рассказ, показ или демонстрация кинограмм, а также опробование его выполнения). Цель объяснения заключается в том, чтобы занимающиеся поняли основное назначение изучаемого приема, особенности и технику его выполнения, а также тактическое применение в игре.

Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно ученики чаще всего повторяют именно их. Лучше показать ребятам отлично выполненное упражнение, а на ошибки указывать только по мере их появления.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Ряд игровых приемов в волейболе отличается особой сложностью, поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. Рекомендуется предварительно изучать их в упрощенных условиях, т. е. вначале без сетки, при содействии партнера, с использованием дополнительного оборудования.

На данном этапе целесообразны следующие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением его деталей.

Первый используют, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы без существенного искажения (например, разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе). Части упражнения разучивают, придерживаясь правила «от известного к неизвестному». Здесь большую роль играют способности и подготовленность учащихся. Начинать обучение следует с основных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным, независимо от места их в

упражнении. Например, при изучении подачи мяча и нападающего удара начинать осваивать приемы следует с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу вверх при подаче, к разбегу и прыжку при нападающем ударе.

Если же расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, к искажению их структуры, выбирают второй метод. Он наиболее приемлем при обучении перемещениям, приему и передачам мяча.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым. Как только занимающиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, преподавателю, тренеру необходимо несколько усложнить упражнение. Например, передачи мяча, подачи и нападающий удар выполнять через сетку.

Занимающиеся учатся выполнять игровые приемы из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

Совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в игре. Основная задача, которая стоит перед учителем, преподавателем, тренером,— привитие занимающимся навыков и умений выполнять игровые приемы во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях.

Параллельно занимающиеся, участвуя в двусторонней игре, учатся вести борьбу командой, выполнять технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

При обучении учащихся волейболу наряду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренными программой, используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных условиях; специальные упражнения, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов, в условиях, приближенных к игровым, и в двусторонней игре. Очень важно, чтобы, выполняя подготовительные упражнения, учащиеся знали, какие качества они воспитывают. Тогда они серьезнее, с большим интересом относятся и к некоторым «неинтересным» упражнениям.

Подводящие упражнения занимающиеся воспринимают, как правило, с большим интересом, но часто допускают ошибки, которые в дальнейшем могут исказить технику. Поэтому педагогу надо обратить внимание на технику выполнения этих упражнений, своевременно вносить необходимые коррективы.

При подборе специальных упражнений нужно избегать однообразия, а при выполнении — большого количества повторений. Необходимо, чтобы учащиеся на занятии не простаивали в ожидании своей очереди, чтобы на двух-трех занимающихся был, как минимум, один мяч. При изучении техники игровых приемов, таких, как подача, нападающий удар, блокирование, не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, лучше сосредоточить их внимание на главных компонентах — исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

Интерес к занятиям больше, если тренер использует соревновательную форму проведения урока. Так, при изучении передачи мяча в движении во встречных колоннах перед занимающимися ставят задачу возможно дольше продержаться мяч в воздухе, не уронив его на площадку. Этот же методический прием — чья группа лучше выполнит упражнение —

приемлем и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему мяча, защитным действиям.

Не следует преждевременно специализировать игроков только в передачах мяча, нападающих ударах и т. д. Это приводит к сужению игровых навыков учащихся.

Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях — в шеренгах, полукруге, в кругу, в колоннах по 6—8 человек.

В группах с большим количеством учащихся целесообразно использовать круговой метод (5—6 станций), когда занимающиеся поочередно выполняют подачи, передачи, защитные действия, нападающие удары, прыжки, различные перемещения. Привлечение наиболее подготовленных учащихся к проведению урока (занятия) в роли помощников позволяет сократить «простои» и повысить его плотность.

Перед проведением основной части занятия тренеру лучше разделить группу на несколько отделений, во главе которых назначить старших.

Большую помощь в освоении пройденного материала оказывают домашние задания. В их число входят упражнения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом — передача в стенку, удары об пол (подводящие упражнения к нападающему удару), имитационные упражнения.

В игре волейболистам приходится выполнять большое количество прыжков, различных перемещений, падений и одновременно взаимодействовать с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок. И если занимающиеся не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то возможны травмы.

На занятиях по волейболу наиболее часто встречаются травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, лучезапястного, локтевого, плечевого — при ударах, ушибы при падениях.

К основным причинам возникновения спортивного травматизма следует отнести:

непродуманную организацию учебно-тренировочных занятий, неправильное планирование, слишком большое количество занимающихся в группе, низкую дисциплину;

несоответствие выбранной методики проведения учебно-тренировочных занятий уровню подготовленности занимающихся, отсутствие постепенности в использовании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками, отсутствие индивидуального подхода к занимающимся, недостаточно или чрезмерно интенсивную разминку;

нарушение правил врачебного контроля (сюда относятся: допуск учащихся к занятиям без предварительного осмотра, выполнение повышенных нагрузок после длительного перерыва или в состоянии утомления);

неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, одежды и обуви занимающихся;

несоблюдение учащимися правил личной гигиены и режима.

В целях профилактики травматизма, связанного с указанными причинами, преподавателю необходимо заблаговременно выяснить состояние здоровья и физической подготовленности своих воспитанников. Перед занятием рекомендуется лично осмотреть состояние площадок (зала), инвентаря и формы учащихся.

Прежде чем приступить к проведению занятий по волейболу, учащиеся и студенты должны познакомиться с правилами поведения, с мерами по предупреждению трав-

матизма.

Педагог должен воспитывать у занимающихся навыки самостоятельно проводить разминку, обучить их безопасным падениям.

В начале занятия или игры обязательно должна быть разминка, настраивающая организм на предстоящую работу. Упражнения надо подбирать с таким расчетом, чтобы подготовить к работе все мышцы. Особое внимание следует уделить разминке мышц плечевого пояса, кистей нижних конечностей,

Необходимо объяснить занимающимся, как правильно выполнять прыжки с приземлением на носки (а не на пятки).

Одним из показателей соответствия нагрузки, выполняемой в занятии (игре), степени подготовленности и возможностям учащихся является хороший сон, аппетит и самочувствие. Если под влиянием занятий или игры аппетит ухудшился, а самочувствие становится неустойчивым (плохое настроение, чувство разбитости и т. п.), тогда занимающемуся надо обратиться к врачу.

Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье учащихся и на этой основе добиться их спортивного совершенствования.

5. КОНТРОЛЬНО – ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Для оценки усвоения программного материала, проводятся итоговые испытания по ОФП и СФП. Для перевода на следующий этап обучения по общеразвивающей программе «Волейбол» необходимо иметь уровень подготовленности «СРЕДНИЙ»

Начиная с 10 летнего возраста, учащийся набрав 24 балла и выше (уровень подготовленности «ВЫШЕ СРЕДНЕГО»), может быть зачислен на предпрофессиональную программу «Волейбол» в НП-1 года.

Контрольные тесты, для оценки общей физической и специально физической подготовки

1. Бег, 30 м/с с высокого старта
2. Челночный бег, 5 x 6 м/с
3. Прыжок в длину с места, см
4. Прыжок вверх с места, см
5. Метание набивного мяча 1 кг из за головы сидя, м
6. Метание набивного мяча 1 кг из за головы стоя, м
7. Становая сила, кг

Шкала уровня подготовленности

(действует для всех возрастных групп)

Количество баллов	Уровень подготовленности
30 и выше	Высокий
24 – 29	Выше среднего
18 – 23	Средний
12 – 17	Ниже среднего
6 – 11	Низкий

Контрольно – итоговые нормативы по ОФП и СФП для спортивно оздоровительных групп общеразвивающей программы «Волейбол»

№	Контрольные нормативы	Оценка	Спортивно – оздоровительные группы		
			до 12 лет	13-15 лет	16 – 18 лет
1	Длина тела		157-170	172-180	182 и выше
2	Бег, 30 м/с	5	5.9-5.8	5.7	5.6-5.5
		4	6.2-6.1	6.0	5.9-5.8
		3	6.5-6.4	6.3	6.2-6.1
3	Бег, 30 м (5 х 6), с	5	12.2	11.5	11.01
		4	12.3	11.6	11.02
		3	12.4	11.7	11.03
4	Прыжок в длину с места	5	165-175	187-200	210 и выше
		4	163-173	185-198	208 и выше
		3	161-171	183-196	206 и выше
5	Прыжок вверх с места, см	5	34-38	44-46	50 и выше
		4	32-36	42-44	48 и выше
		3	30-34	40-42	46 и выше
6	Метание набивного мяча 1 кг из за головы сидя, м	5	4.0-5.0	5.4-5.7	6.0 и выше
		4	3.7-4.7	5.1-5.4	5.7 и выше
		3	3.4-4.4	4.8-5.1	5.3 и выше
7	Метание набивного мяча 1 кг из за головы стоя, м	5	8.0-9.0	10.0-10.8	13.5 и выше
		4	7.7-8.7	9.7-10.5	13.2 и выше
		3	7.4-8.4	9.4-10.2	12.9 и выше
8	Становая сила, кг	5	55-61	75-84	94 и выше
		4	53-59	73-82	92 и выше
		3	51-57	71-80	90 и выше

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2003
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
4. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
10. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. М., 1983.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.
12. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
13. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М: Физкультура и спорт, 1998. – С.131
15. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – берегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.